

West-östliche Weisheit Spirituelle Übungswege

- Offene Sitzgruppe *
- Einführungen
- Spirituelle Wegbegleitung

* gefördert durch die West-östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Wieland Gerhardt

Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule
Lehrer im Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK)

Weiterführende Links

- 🌐 <https://benediktushof-holzkirchen.de>
- 🌐 <https://wfdk.de>
- 🌐 <https://west-oestliche-weisheit.de/zen-und-kontemplation/uebersicht-der-sitzgruppen>

Zen-Meditation im Augustinum Mölln

Offene Sitzgruppe

Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln

Die wöchentliche Sitzgruppe ist offen für alle, die mit der Übung der gegenstandsfreien Form der Meditation vertraut sind, oder die in sie eingeführt wurden. Wer das erste Mal zur Sitzgruppe kommen möchte, bitte vorher Kontakt aufnehmen!

- Einzel- oder Gruppengespräch nach Vereinbarung.
- Kosten für externe Gäste: Freiwillige Gabe.

Wichtiger Hinweis:

Personen, die in psychotherapeutischer Behandlung sind, müssen vor einer Teilnahme an der offenen Sitzgruppe ihr(en/e) Therapeut(en/in) über die beabsichtigte Teilnahme informieren und sein/ihr Einverständnis einholen.

Einführungen

Einführung in die Übung der gegenstandsfreien Meditation, des Zen und der Kontemplation auf Anfrage.

Spirituelle Wegbegleitung

Dokusan (im Zen: Einzelgespräch, Koanarbeit) auf Anfrage.

Kontakt und Termine

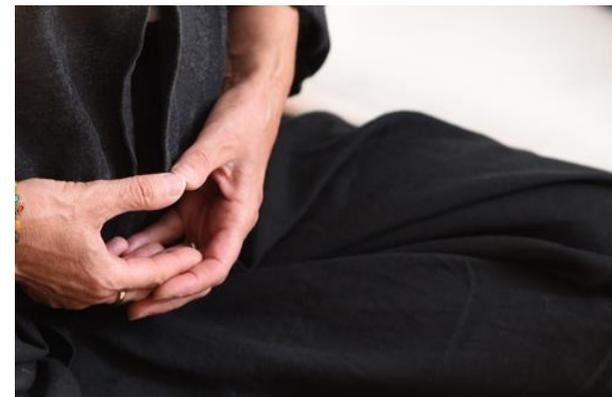
Wieland Gerhardt

☎ 04542 81-2402

✉ wieland.gerhardt@t-online.de

🌐 <https://meditation-in-moelln.de>

Zen-Meditation im Augustinum Mölln



sitzen

atmen

gehen



West-östliche Weisheit
Spirituelle Übungswege
Zen-Meditation und Kontemplation

Meditation als spiritueller Übungsweg

C.G. Jung: *Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist du auf Unendliches bezogen oder nicht?*

Meditation als spiritueller Übungsweg

Meditation hat als spiritueller Übungsweg eine lange Tradition. Zu ihr gehören die buddhistische Zen-Meditation und die christliche Kontemplation. Man muss nicht Buddhist oder Christ sein, um diese Wege gehen zu können.

Warum einen spirituellen Übungsweg gehen?

Es kann nicht schaden, wenn es auf dem Weg, den die Menschheit nimmt, Alternativen gibt.

Den Weg finden

Meditation begegnet uns heute in vielfältigem Gewand (Therapie, Wellness, Coaching). Es reicht zum Kennenlernen. Ein spiritueller Übungsweg ist dies aber noch nicht. Über dem Eingang des 1243 von Zenmeister Dogen in Japan gegründeten Eihei-ji Tempels steht: *Nur wem die Frage nach Leben und Tod bedeutsam ist, möge hier eintreten.*

Wenn diese Frage auch für dich bedeutsam ist, dann sei einfach ganz wach! Was du suchst, *ES* wird *dich* finden. Bist du in psychotherapeutischer Behandlung, besprich dein Suchen unbedingt mit deine(m/r) Therapeut(en/in)!

Den Weg gehen

Meditation ist im Anfang eine Herausforderung. Es kostet Überwindung, sich regelmäßig hinzusetzen, den Körper still zu halten und mitten im Tag dem Fluss der Gedanken nicht zu folgen. In dieser Phase sind sich Meditation und Alltag noch fremd. Aber mit der Zeit wird beides ineinander fließen und zu Einem werden.

Den Weg gehen heißt nicht aussteigen, sondern Freundschaft schließen mit sich selbst. Das ist Hingabe an das Alltägliche, es annehmen und leben mit allem, was gelingt und scheitert, dich freut und schmerzt, mit seinem Geborenwerden und Sterben, mit deinem Licht und deinen Schatten.

Willigis Jäger: *Spirituelle Übungswege, die nicht in den Alltag führen, sind Irrwege.*

Wie meditieren? Nur dies: sitzen, atmen, gehen

Zen-Meditation

Meister Dogen (1200 - 1253), japanischer Zenmeister, sagt über die Übungspraxis der Zen-Meditation:

*Hock dich hin
und überlass dich einfach ohne alle Künstlichkeit
mit Leib und Seele dem Wirken des Weges.*

Kontemplation

Meister Eckhart (1260 - 1328), Dominikaner und Mystiker, sagt über die Übungspraxis der Kontemplation:

*Ich will sitzen und schweigen und hören,
was Gott in mir rede.*

Die Übung auf dem spirituellen Weg

Auf beiden Wegen ist die Meditation gegenstandsfrei. Es gibt nichts, worüber meditiert wird. Geübt wird das Sitzen in der Stille (Zazen).

Die Übenden schweigen. Sie sitzen mit untergeschlagenen Beinen möglichst erdnah bewegungslos und gerade aufgerichtet auf einem Meditationskissen oder -bänkchen. Menschen mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen können auch auf einem Hocker oder Stuhl sitzen.

Über längere Zeit still sitzen, ist nicht leicht. Anfänger sollten sich deshalb in die Übungspraxis der gegenstandsfreien Meditation einführen lassen. Dort können sie unter Anleitung einen Sitz finden und ausprobieren, der zu ihrem Körper passt. Der Sitz sollte es möglich machen, 15 bis 30 Minuten lang mit Würde und in heiterer Gelassenheit stillzusitzen. Für die eigene tägliche Übung auf dem Weg ist diese Zeit ein gutes Maß.

Das meditative Gehen (Kinhin) zwischen aufeinanderfolgenden Sitzeinheiten ist Meditation in Bewegung und gehört zur Übung.

Meditieren heißt präsent und offen sein, heißt hören, spüren, lauschen. Übende folgen achtsam ihrem Atem. Gedanken nehmen sie wahr, folgen ihnen aber nicht.

Alles, was ist, darf sein!

Auf dem Weg zu einem neuen Bewusstsein

Den Weg frei geben

Die Übung der Meditation wird gelegentlich als angenehm empfunden weil sie beruhigt und entspannt. Beginnt die Übung dann aber in der eigenen Tiefe zu wirken, kann der Weg mühsam werden. Geh hier nicht in den Kampf, sondern gib den Weg frei, damit geschehen kann, was geschehen will! Hab Geduld mit dir und mit deiner Übung!

Stationen und Erfahrungen auf dem Weg

Stationen auf dem Weg sind Zeiten, in denen sich in der Stille auch dein Ego und deine Schatten melden. Sie können dich erschrecken oder zum Verweilen einladen. Schau hier genau hin, aber bleib nicht stehen! Geh einfach weiter! Und wenn du zweifelst oder in große innere Not gerätst, wende dich um Rat und Hilfe an den Leiter/die Leiterin der Meditation oder auch an eine andere vertrauenswürdige Person.

Bei einer mystischen Erfahrung auf dem Weg (Erleuchtung, Kensho, Satori, unio mystica) erlebst du unerwartet pure Gegenwart. Im Nu bist du befreit von allen Lasten, die ihre Ursachen in Vergangenen und Künftigem haben. Das alles geschieht plötzlich, und es wird dich tief berühren und mit reiner Freude erfüllen. Es wird sein, als hättest du einen Traum gehabt. Sprachlos kennst du ihn nur für dich selbst.

Manches von dem Erlebten braucht Zeit, bis du es in deinen Alltag integrieren kannst. Menschen, die den Weg schon lange gehen, und denen du vertraust, können dir hierbei eine Hilfe sein. Aber vergiss nicht, auch sie sind Suchende!

Auf dem Weg zu einem neuen Bewusstsein

Meditation ist ein lebenslanger Übungsweg, auf dem es nicht darum geht, irgendwann irgendwo anzukommen. Die jahrelange Übung löst in dir einen Entwicklungsprozess aus, der das Bewusstsein verändert. Das kann Ordnung und Frieden in dein Leben bringen und dich kräftigen, damit du annehmen kannst, was noch tief in dir an Verletzungen verborgen ist.

Alles was lebt, spiegelt sich in dir und du spiegelst dich in allem, was lebt. Du wirst dankbar und voller Freude sein für alles, was du erfahren darfst. Nur dies eine: Mach dich auf den Weg!